

上將食品 三峽國小素食 111年1-2月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆類等,不適合其過敏體質者食用* ●營養師:金楚晴(醫字8969號)
 ●消費者服務專線:(02)2996-9305 傳真:(02)2276-3714 e-mail:kh9305@gmail.com 地址:新北市新莊區幸福東路86號

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	五穀 燕豆	肉魚 豆蛋	蔬菜	油類	熱量	
1/3	一	白飯 白米	洋芋素排骨 素排骨、洋芋-煮	照燒骰子腐 油豆腐、木耳、青豆-燒	瓜燒茼蒿 鮮瓜、茼蒿、蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜	5.7	2.3	2.4	2.4	740	
4	二	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥 X3-炸	壽喜豆包 豆包、彩椒、玉米筍-煮	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽、豆腐	水果 (低)	菠蘿麵包			739	
5	三	胚芽飯 白米、胚芽	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、菜花子-煮	味噌百頁 百頁、蘿蔔、青豆-煮	雲耳高麗 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜素丸湯 鮮瓜、素丸子	5.5	2.3	2.4	2.4	726	
6	四	茄汁 義大利麵 麵、玉米、番茄	黑胡椒素排 素排 X1-燒	蜜汁豆干 四方乾、蘿蔔、芝麻-燒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	履歷 蔬菜	洋芋濃湯 洋芋、玉米、蔬菜	水果 (高)	5.6	2.3	2.4	2.5	737
7	五	芝麻飯 白米、芝麻	泡菜凍腐 凍豆腐、自製泡菜、木耳-煮	宮保烤麩 烤麩、鮑菇、花生-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷 蔬菜	榨菜鮮菇湯 榨菜、鮮菇、油片	5.6	2.2	2.2	2.3	716	
10	一	雜糧飯 白米、雜糧米	素莠排 素牛蒡排 X1-燒	沙茶豆干 豆干片、彩椒-炒	咖哩洋芋 洋芋、蘿蔔、毛豆-煮	履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、香菇、枸杞	水果 (高)	5.6	2.3	2.2	2.4	728
11	二	麥片飯 白米、麥片	滷味四角腐 四角油腐 X1-滷	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蘿蔔-煮	有機 蔬菜	金針筍片湯 金針花、筍片	水果 (低)	5.8	2.3	2.2	2.3	737
12	三	薏仁飯 白米、薏仁	豉燒蘭花干 蘭花干、豆豉-燒	茄香腐竹捲 腐竹捲、番茄、玉米-炒	雙色花椰 雙色花椰-煮	履歷 蔬菜	南瓜素肉湯 南瓜、素肉、蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
13	四	香菇油飯 糯米、白米、香菇、麵輪	芝香素火腿 素火腿 X2、芝麻-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	芹香豆芽 豆芽菜、蘿蔔、芹-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、蔬菜	水果 (高)	5.9	2.3	2.1	2.5	751
14	五	紫米飯 白米、紫米	梅香素五花 素五花肉、梅菜-煮	麻油凍豆腐 凍豆腐、鮑菇、紅藜-煮	鮮菇白菜 大白菜、木耳、鮮菇-煮	履歷 蔬菜	紫菜湯 紫菜、蘿蔔	5.6	2.3	2.2	2.7	741	
17	一	地瓜飯 白米、地瓜	杏片素魚排 素魚排 X1、杏片-燒	海山醬油腐 油豆腐、蘿蔔、海結-煮	素燥粉絲 高麗菜、冬粉、素肉、蔬菜-炒	履歷 蔬菜	刈菜鮮菇湯 刈菜、鮮菇、薑絲	水果 (高)	5.8	2.2	2.2	2.3	730
18	二	麻醬 乾拌麵 麵、豆芽、油片絲、蘿蔔	紅燒素雞腿 素雞腿 X1-燒	香炒干片 豆干、彩椒、毛豆-炒	紅片花椰 花椰、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 海芽、蘿蔔	水果 (低)	5.7	2.2	2	2.7	736
19	三	玉米飯 白米、玉米	咖哩豆腸 豆腸、南瓜-煮	海結 燒麵輪 麵輪、蘿蔔、海結-燒	木須結菜 結頭菜、蘿蔔、木耳-煮	履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 番茄、洋芋、高麗菜	5.6	2.2	2.2	2.3	716	
寒 假													
2/11	五	白飯 白米	酸甜豆包 豆包、彩椒-燒	豉汁豆雞 豆雞片、西芹、豆豉-燒	白菜滷 大白菜、蘿蔔、木耳-煮	履歷 蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
14	一	小米飯 白米、小米	蔬燒豆腐 豆腐、蘿蔔、蔬菜-燒	素肉排 素肉排 X1-燒	茼蒿蒲瓜 蒲瓜、蘿蔔、茼蒿-煮	履歷 蔬菜	結菜湯 結頭菜、香菇	水果 (高)	5.7	2.3	2.1	2.5	737
15	二	薏仁飯 白米、薏仁	炸香芋排 芋頭片 X1-炸	蕃茄豆皮 豆皮、蕃茄、毛豆-煮	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、木耳-炒	有機 蔬菜	筍片金針湯 筍片、金針花	水果 (低)	5.8	2.2	2	2.7	743
16	三	糙米飯 白米、糙米	宮保烤麩 烤麩、鮑菇、花生-燒	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、蘿蔔-煮	炒油麥菜 油麥菜-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 冬瓜、海芽、薑絲	5.8	2.2	2.1	2.4	732	
17	四	義式蕃茄麵 麵、蕃茄、玉米	醬燒素魚排 素魚排 X1-燒	腰果五香干 腰果、豆干-滷	木須花椰 花椰菜、木耳-煮	履歷 蔬菜	巧達濃湯 玉米、洋芋、鮮菇	水果 (高)	墨西哥麵包			727	
18	五	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜豆腸 豆腸、南瓜、毛豆-煮	沙茶素雞 素雞丁、西芹-燒	三杯海根 海帶根、干絲、九層塔-炒	履歷 蔬菜	麻油鮮菇湯 大白菜、鮮菇、豆皮	5.6	2.2	2.3	2.4	723	
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	塔香豆包 豆包、玉米、九層塔-煮	洋芋素丸 素丸子、洋芋、蘿蔔-煮	水蓮炒干片 豆干、水蓮-炒	履歷 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果 (高)	5.6	2.1	2.3	2.3	711
22	二	葷菇炒飯 白米、鮮菇、素絞肉、青豆	醬淋素排 素排 X1-燒	蘿蔔麵腸 麵腸、蘿蔔、毛豆-燒	素燒白菜 大白菜、金針菇、木耳-燒	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、芹、蘿蔔	水果 (低)	5.9	2.1	2.1	2.5	736
23	三	白飯 白米	素佛跳牆 素排骨酥、芋頭、筍茸-煮	麻香豆腐 豆腐 X1-滷	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、筍、木耳、蔬菜	5.7	2.2	2	2.3	718	
24	四	薏仁飯 白米、薏仁	素雞堡 素雞堡 X1-燒	瓜仔干丁 豆干、冬瓜、脆瓜-煮	枸杞高麗 高麗菜、枸杞、木耳-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、鮮菇、豆皮	水果 (高)	5.6	2.2	2.2	2.7	734
25	五	藜麥飯 白米、藜麥	滷味蘭花干 蘭花干 X1-滷	味噌香竹捲 小黃瓜、香竹捲、蘿蔔-煮	茄燒麵疙瘩 番茄、玉米、麵疙瘩-炒	履歷 蔬菜	酸菜 素羊肉湯 酸菜、素羊肉、筍片	5.7	2.2	2	2.4	722	